

# REHABILITACE PO SUTUŘE ROTÁTOROVÉ MANŽETY



## REHABILITACE PO SUTUŘE ROTÁTOROVÉ MANŽETY

MUDr. Filip Hudeček

### Cíl

- chránit suturu manžety po dobu 8 týdnů než se přihojí, zabránit ztuhnutí ramene

### Opatření

- fixace paže ortézou a omezení aktivní práce svalů při zvedání paže

### Přehled limitací (mohou být upraveny operátérem dle typu trhliny):

Limitace	týden 1 - 4	týden 5 - 8	týden 9 - 16
abdukční ortéza	trvale	týden 1 - 4	týden 1 - 4
zvedání paže	jen pasívně	možno s dopomocí	možno aktivně

### Klidový režim

- po každé operaci je velmi důležitý. První týden po operaci děláme vše ke zmírnění otoku a nastartování hojení a rekonvalescence. Je vhodné jen cvičit, odpočívat a ledovat. Omezte chození mimo domov. Operační rány musí být v suchu. Je možné se umýt, ale bez namáčení sterilního krytí, které je na rameni. Rameno je vhodné několikrát denně ledovat, ale i při ledování dbejte na to, aby se sterilní krytí na rameni nepromočilo - tvoří bariéru proti pooperační infekci. Při prosaku krytí se dostavte na převaz. Při bolestech nebo otoku vždy rameno nejprve zaledujte. Pokud se stav nezlepší, tak můžete užívat běžné tablety na bolest (Brufen, Diklofenak, Paralen, Aulin apod.).

### Ortéza

- v prvních 4 týdnech je možné si jí odložit na umytí nebo oblékání, ale je nutné dodržet pokyny operátéra stran polohy končetiny a ramene při manipulaci s ortézou. Po 4 týdnech můžete ortézu odložit. Odkládejte ji postupně, rameno si musí zvyknout. Klidně si ji můžete ještě občas nasadit ke zmírnění případných bolestí ramena.

## Domácí rehabilitaci

po operaci ramena můžeme rozdělit na 2 oblasti - cvičení lokte a zápěstí a cvičení samotného ramena:

### Cvičení lokte a zápěstí

- jako prevenci ztuhlosti těchto kloubů v době, kdy máte ortézu, si několikrát denně procvičte loket (natahování a ohýbání, rotace v předloktí oběma směry) a zápěstí (strečing do krajních poloh, kroužky oběma směry).

### Cvičení ramena

- je základem rehabilitace a je při něm nutné dodržovat tři základní pravidla:

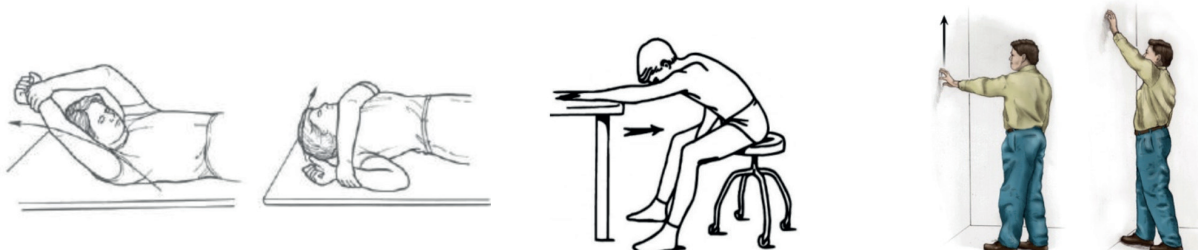
1. myslet na správnou **centraci** ramena - jednoduše řečeno to znamená, že při všech cvičích myslíte na správné postavení lopatek (narovnejte se a stáhněte lopatky dolů - představte si, že je chcete !zasunout do zadních kapes u riflí“). Pokud to děláte špatně, projeví se to tak, že se nakláníte na stranu a přitahujete rameno k uchu - taková poloha rameni spíše škodí.
2. nikdy **necvičit přes bolest**, rameno se rozdráždí a efekt je spíše negativní.
3. po každém cvičení rameno **ledujte**.

Rozlišujeme cvičení **pasivní** - bez aktivní práce ramenních svalů (1.-4. týden), cvičení s **dopomocí** - např. druhou rukou nebo od fyzioterapeuta (5.-8. týden) a **cvičení aktivní** - již je dovoleno aktivně bez dopomoci zvedat paži (od 9. týdne).

Základním cvikem v prvních 4 týdnech je uvolnění ramenního kloubu a lopatky **v předklonu**, kdy operovaná končetina volně visí. V této poloze zkoušejte celou paži volně hmitat nebo dělat krouživé pohyby oběma směry. Jak se budete zlepšovat, může postupně cvičit v hlubším předklonu a zvětšovat rozsah pohybu. Druhý cvik je na **uvolnění lopatky** a můžete ho provádět několikrát denně i s nasazenou ortézou. Přitahujte ramena k uším a zase je povolujte, nebo zkoušejte krouživé pohyby lopatkami po hrudníku.



Od 5. týdne přidáváme **cvičení vleže** na zádech. Operovanou končetinu si můžete s dopomocí druhé ruky postupně zkoušet zvedat nahoru a pokládat za hlavu. Můžete ji také sunout po podložce vedle sebe nebo na druhou stranu a můžete také takto zkoušet rotace v rameni. Pokrčený loket zmenší páku a zmírní bolestivost. U tohoto cviku už si důsledně hlídejte, abyste necvičili přes bolest a myslíte na výše zmíněnou centraci ramene! Další dva cviky jsou také až od 5. týdne a můžete si je přidávat pro zpestření - je to **cvičení vsedě** u stolu a **vestoje** u stěny. Opět myslíte na centraci ramene, je to velmi důležité. Pro ztížení můžete u těchto cviků přidat overball.



### V časném pooperačním období

se vyvarujte stresů, poslouchajte hudbu, sledujte filmy, čtete oblíbené knihy, věnujte se rodině a přátelům. Dobrá psychická pohoda je důležitá pro Vaši obranyschopnost i hojení. Načerpejte síly na rehabilitační program, který bude zahájen od 5. týdne a který je velmi důležitý před návratem k běžným pracovním i sportovním aktivitám.

# REHABILITACE PO SUTUŘE ROTÁTOROVÉ MANŽETY

---

---

---

**KONEC  
DOKUMENTU**